



令和8年度 北部リフレッシュヨガ×静岡市北部生涯学習センター 共催事業

# 心と体を癒すリフレッシュヨガ (全8回)

深呼吸しながらゆっくり体を動かして、心も体もスッキリ。

初心者もシニアの方も安心して楽しめるやさしいヨガです。

サークル「北部リフレッシュヨガ」のメンバーと一緒に、

身体を動かす心地よさをぜひ体験してください。



日 時：4月9日～5月28日

毎週木曜日 14:30～16:00

会 場：北部生涯学習センター 3階ホール

対 象：18歳以上 15人

会 費：1人 3,000円

講 師：岡田 典子 先生 (健精樂せらヨガ指導員)

持ち物：タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給)、  
ヨガマットまたはバスタオル

申 込：静岡市生涯学習センターホームページの  
講座情報からお申し込みください。

3月12日(木曜日)締切・多数抽選



申込みはこちらから

※Webからの講座申込みには会員登録が必要です。

未登録の方は会員登録後、本講座をお申込みください。

★ホームページ★ <https://sgc.shizuokacity.jp>

## 【連絡先】

指定管理者（公財）静岡市文化振興財団

静岡市北部生涯学習センター

〒420-0871

静岡市葵区昭府二丁目 14-1

Tel (054)-271-5111

